いんふぉめーしょん
情報蔵
information

けんこう

体験してみませんか？ 健康体操（生命の貯蓄体操）

保健センターでは、町民の皆さまの自主活動として、いくつかの運動教室が定期的に開催されています。

現在実施されているものは、次の三つです。

◆サーキットトレーニング
毎週木曜日・午後

◆ヨガ教室
第一、第三月曜日・午前

◆健康体操（命の貯蓄体操）
毎週水曜日・午前

今回は、健康体操（生命の貯蓄体操）について紹介させていただきます。

生命の貯蓄体操は気功やヨガなどと同じように東洋医学に基づいた体操です。

健康づくりのために運動が欠かせないことは皆さんご存じのことと思います。しかし、運動にもいろいろな種類があり、自分の健康状態に合った運動を行わないと、逆に健康を害するおそれもあります。

一般的に皆さんが運動としてイメージする各種スポーツやエアロビクス、ウォーキングなどは西洋式の体操で、体力・心肺機能の増進やシェイプアップなどに効果があり、健康な方の体力づくりに適しています。

しかし、「競技」のための激しい運動などは、若い世代では害が出なくても年齢とともに疾病を生じる原因になることがあります。

一方の東洋式の体操は「気」と言われる生命力エネルギーの調整を重視したもので、自然治癒力を高めたり、老化予防にも大きな効果があり、体のあちこちに不調を感じている方にも適した体操です。

たとえば、肩こり・腰痛・冷え性・頭痛などのいわゆる不定愁訴に悩まされている方、自律神経失調症や更年期障害などと言われている方、生活習慣病や寝たきり予防を積極的に実践したい方などに最適です。

中高年になると、病院にかかるほどではないけれど、何となく体調がすぐれないという半健康状態の方が増えてきます。そういう方が本来の健康を取り戻すためには、健康を保つ運動よりも、健康をつくる積極的な運動が必要です。

生命の貯蓄体操はこの健・康・を・つ・く・るための体操です。体操の継続により「不定愁訴と言われている症状が改善した」「リウマチで苦しんでいたがこの体操を始めてから腫れと痛みが取れた」などという話も聞きます。

どんな体操なのか一度体験してみたいという方、以前やっていたけれどしばらくご無沙汰しているという方などを対象に、次の日程で初心者向けの講習会を開催します。

運動が苦手という方も、年齢・経験を問わずに気軽にご参加ください。

こころとからだの元気を引き出す

健康体操（生命の貯蓄体操）講習会

日時　10月17日（水）10：00～12：00
場所　保健センター
講師　生命の貯蓄体操 北海道北総支部長 工藤 晴美 氏
申し込み　10/15（月）までに保健センターへお申し込みください
電話　32－2411

けいさつ

地域安全運動の実施

10月11日(木)～20日(土)の10日間、全国一斉に「地域安全運動」が行われます。

妹背牛町でも次の行事が予定されています。

◆防犯啓発事業所訪問
10月11日（木）

◆防犯パレード
10月24日（水）

地域の皆さんのご協力をお願いします。

また収穫期を迎え、管内でも米や軽油の盗難、倉庫荒らしなどが発生しています。倉庫や自宅など、施錠の励行を徹底しましょう。

ねんきん

平成24年10月から後納制度が始まります

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方は、お申し込みにより、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができる期間が、過去2年から10年に延長されます。（後納制度）

■後納制度で2年以上前の保険料を納めることにより次のメリットがあります。

①将来受け取る年金額が増額

②年金の受給資格が得られる可能性

■後納制度をご利用いただける方は次のとおりです。

①20歳以上60歳未満の方で、10年以内に納め忘れの期間や未加入期間をお持ちの方

②60歳以上65歳未満の方で、①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間をお持ちの方

③65歳以上の方で、年金受給資格がなく任意加入中の方

（※老齢基礎年金を受給している方は、申し込みできません）

後納制度のご利用を希望される方は、最寄りの年金事務所にお問い合せください。

しょうぼう

暖房機器からの火災を防ごう

これから冬に向かい、少しずつ気温が下がり、暖房器具が必要な季節になってきました。

暖房器具は私たちにとって欠くことのできないものです。しかし、チョットした不注意や油断から火災になってしまう危険性があります。

暖房器具を正しく安全に使用し、尊い命と大切な財産を守りましょう。

《暖房器具からの火災を防ぐためには》

①スプレー缶などを暖房器具の近くに置かない。熱が加わるとスプレー缶の内部の圧力が上昇し、爆発する場合もあり、大変危険です。

②布団などの可燃物が暖房器具に触れ、火がついてしまう場合があります。就寝する時は、暖房器具を消しましょう。

③石油ストーブやガスストーブなどを使用する時は、こまめに換気をしましょう。室内でストーブを使用し続けると、室内の酸素が減ることで不完全燃焼となり、一酸化炭素が発生する可能性があります。

④石油ストーブを使用したまま給油することは絶対やめましょう。また、給油した後はキャップが締まっているか確認しましょう。

⑤ホコリなどがフィルターに詰まっていると異常燃焼の原因になる場合があります。

取扱説明書等を確認し、定期的に清掃や点検をしましょう。

さいばんしょ

調停制度説明会の開催

■日時　10月26日（金）午後1時30分

■場所　深川市2条1番4号　深川簡易裁判所

■内容　調停制度説明会及び裁判所見学会

■説明担当者　裁判所職員

■申込み　事前に電話でお申し込みください。

■電話　℡23―2813

戸籍の窓

８月17日～９月15日　届け出分

お悔やみ申し上げます

徳本　ハル　さん	8/19	97歳
久保田　祥三　さん	9/8	80歳
尾崎　照代　さん	9/13	78歳

ご厚志ありがとうございました

妹背牛町社会福祉協議会

■ 10区　徳本　吉臣　様
母　徳本　ハル　氏 死去に際して

■札幌市　中北　英二　様
母　中北 トシ子　氏 死去に際して

■札幌市　尾崎　詠子　様
母　尾崎　照代　氏死去に際して

■ JA フレッシュミズ妹背牛支部 様
おにぎり販売収益の一部として